

Nyob Yam Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo  
Los ntawm Kev Txo Qhov Pheej Hmoo  
Uas Yuav Ntog  
*Koj Yuav Ua Tau Dab Tsi Kom Tsis Txhob Ntog*



Cov kev ntog tsis yog vim tias laus lawm xwb. Yuav tiv thaiv tau ntau cov kev ntog. Koj yuav tsum tau hloov tej yam yooj yim thiab siv kev txiav txim zoo hauv koj txoj kev ua neej txhua hnub. Tej yam yooj yim xws li tshem tawm tej yam uas ntxhov nyho, ntxiv cov pas tuav, thiab ua kom ib ce muag zog yuav pab tau koj txo qhov kev uas yuav ntog.

## **4 Yam Uas Koj Yuav Ua Tau Kom Txo Qhov Kev Uas Yuav Ntog**

### **1. Pib Ib Qho Kev Ua Kom Ib Ce Muag Zog Tsis Tu Ncua**

Kev ua kom ib ce muaj zog yog ib txoj kev uas tseem ceeb tshaj los txo qhov uas koj yuav ntog. Cov kev ua kom ib ce muag zog uas ua kom tswj tau tus yeess thiab ua kom sib haum (zoo nkaus li Tai Chi) yog qhov uas yuav pab tau zoo tshaj plaws. Nug koj tus kws kho mob los sis tus neeg muab kev pab kho mob hais txog qhov kev ua kom ib ce muag zog uas zoo tshaj rau koj.

### **2. Ua Kom Koj Lub Tsev Nws Muaj Kev Ruaj Ntseg**

Feem ntau cov kev ntog nws tshwm sim hauv lub tsev. Yuav kom koj lub tsev muaj kev ruaj ntseg zog: Tshem cov khoom uas koj yuav dawm tau, ua kom koj lub tsev nws muaj teeb pom kev zoo, ntsia cov pas tuav, thiab rau cov khau uas pab koj zoo.

### **3. Kom Tus Neeg Muab Kev Pab Kho Mob Soj Ntsuam Koj Cov Tshuaj Noj**

Ib co tshuaj, los sis ob peb hom tshuaj ua ke, yuav ua tau kom koj tsaug zog los sis kiv taub hau, uas yuav ua tau kom ntog. Kom koj tus kws kho mob los sis tus neeg muab tshuaj saib tag nrho cov tshuaj uas koj noj.

### **4. Mus Soj Ntsuam Koj Lub Qhov Muag**

Qhov uas tsis pom kev zoo yuav ua rau kom muaj kev ntog heev. Mus kom ib tug kws soj ntsuam qhov muag ntsuam xyuas koj lub qhov muag.